



6月献立表

今月のおやつレク



おやつレクはあじさいゼリーを作る予定です(^^)♪
みなさんぜひ参加してください♪
6/11(木)は父の日会を予定しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日
シーフードカレー コールスローサラダ バナナムース 福神漬	ご飯 豚肉の塩麹炒め チンゲン菜のお浸し はんぺんの含め煮 味噌汁	梅しらすご飯 穴子天と茄子天 もやしと胡瓜の和え物 卵豆腐 味噌汁	ご飯 サバの煮付け 山椒風味 白菜とカブの生姜和え ピーマンの炒め物 清まし汁	ご飯 タラのトマトチーズ焼き キャベツのサラダ クリーミーコロケ コンソメスープ	ご飯 豚肉のステーキ炒め いんげんの黒ゴマ和え がんもの煮物 清まし汁
I補材:-:530kcal タバク質:14.3g 脂質:12.0g 食塩相:2.9g	I補材:-:520kcal タバク質:23.1g 脂質:11.4g 食塩相:4.5g	I補材:-:501kcal タバク質:17.9g 脂質:16.8g 食塩相:4.7g	I補材:-:493kcal タバク質:20.8g 脂質:11.9g 食塩相:4.0g	I補材:-:637kcal タバク質:21.7g 脂質:21.4g 食塩相:3.6g	I補材:-:537kcal タバク質:23.8g 脂質:14.7g 食塩相:4.0g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 鶏肉と厚揚げのチリソース チンゲン菜のピーナツ和え 餃子 中華スープ	中華丼 春雨サラダ 杏仁豆腐 かき玉汁	ぶっかけうどん わかめおにぎり 高野豆腐の含め煮 温泉卵	【父の日会】 ご飯 ミックスフライ さつま揚げと切昆布の煮物 ピーチゼリー コンソメスープ	彩り散らし寿司 かたわりの辛子和え ちくわのゆかり揚げ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ レタスの和風サラダ チンゲン菜のきのこ炒め 味噌汁
I補材:-:612kcal タバク質:22.0g 脂質:21.4g 食塩相:3.1g	I補材:-:529kcal タバク質:21.0g 脂質:11.6g 食塩相:3.5g	I補材:-:521kcal タバク質:18.7g 脂質:12.4g 食塩相:3.9g	I補材:-:660kcal タバク質:16.0g 脂質:19.7g 食塩相:3.9g	I補材:-:508kcal タバク質:14.2g 脂質:9.2g 食塩相:5.4g	I補材:-:526kcal タバク質:17.0g 脂質:14.1g 食塩相:5.6g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
とんこつラーメン ゆかりおにぎり 春巻き フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のごまだれがけ 春雨の酢の物 五目しんじょうと里芋の煮物 味噌汁	ご飯 サバの味噌煮 小松菜のおかか和え ごぼうの炒め煮 清まし汁	ご飯 鶏肉のバークレーソース焼き カリフラワーのサラダ 冬瓜の含め煮 味噌汁	【レク:あじさいゼリー】 大豆とチキンのキーマカレー キャベツのツナ和え メロンムース 福神漬	【セレクト献立】 ご飯 アジの竜田揚げ/鶏の竜田揚げ 南瓜サラダ にんにくの芽の炒め物 味噌汁
I補材:-:616kcal タバク質:20.4g 脂質:15.2g 食塩相:4.7g	I補材:-:538kcal タバク質:22.1g 脂質:11.2g 食塩相:4.4g	I補材:-:586kcal タバク質:20.5g 脂質:18.4g 食塩相:4.1g	I補材:-:552kcal タバク質:23.5g 脂質:16.0g 食塩相:4.1g	I補材:-:653kcal タバク質:21.0g 脂質:24.9g 食塩相:2.9g	I補材:-:612kcal タバク質:23.1g 脂質:19.5g 食塩相:3.7g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ご飯 白身魚の梅肉焼き 白菜のごま和え 里芋の煮ころがし 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 胡瓜のおかか和え 南瓜の含め煮 赤だし	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ ブロッコリーのサラダ ひじきの炒り煮 清まし汁	他人丼 おくらのおろし和え 抹茶ゼリー 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め カリフラワーのマヨ和え ピーマンの炒め煮 清まし汁	ためきそば 菜飯おにぎり 厚揚げの含め煮 いちごプリン
I補材:-:471kcal タバク質:20.5g 脂質:2.7g 食塩相:4.3g	I補材:-:562kcal タバク質:19.9g 脂質:17.6g 食塩相:3.7g	I補材:-:517kcal タバク質:23.0g 脂質:15.0g 食塩相:3.1g	I補材:-:535kcal タバク質:22.5g 脂質:10.3g 食塩相:3.7g	I補材:-:568kcal タバク質:23.1g 脂質:16.3g 食塩相:3.6g	I補材:-:531kcal タバク質:16.2g 脂質:10.1g 食塩相:4.0g
29日	30日	<p>カルシウムの上手な摂り方</p> <p>★毎日とる食品には吸収率の高いものを選ぶ！ 吸収率→牛乳・乳製品:約50% 小魚:約30% 野菜:約20%</p> <p>★食事ととるカルシウムはいろいろな食品からバランス良く！</p> <p>日々の食事でのカルシウム源が、乳製品ばかりでは、栄養が偏ります。いろいろな食品からカルシウムを摂る事が出来れば、理想的です！</p>			
ご飯 鶏肉のクリームソースがけ 小松菜とコーンの和え物 れんごんのバター醤油炒め コンソメスープ	【誕生日会:ケーキ】 赤飯 筑前煮 茄子の浅漬け ちくわの磯場揚げ 清まし汁				
		<p>カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳、ヨーグルト、乳製品 小魚類 大豆製品 緑黄色野菜 海藻・乾物類</p>			
I補材:-:586kcal タバク質:22.0g 脂質:18.8g 食塩相:3.6g	I補材:-:620kcal タバク質:22.4g 脂質:20.1g 食塩相:3.6g				

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。